magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 7. 2013 | bno

Všechny tváře cizrny jsou zdravé

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vsechny-tvare-cizrny-jsou-zdrave__s10010x7803.html

Cizrna vypadá jako malé oříšky ve tvaru měšců. Je krásná na pohled a výborná jako základ zdravé a vyvážené stravy!

Měšec, který svým tvarem cizrna připomíná, má své opodstatnění. Odkazuje právě k tomu, že cizrna je velmi bohatá na látky prospěšné pro náš zdravý jídelníček. Je také doslova k nezaplacení pro naši vyváženou stravu.

O čem je řeč?

Cizrna beraní je luštěnina, která pochází ze střední Asie a Indie, ale pěstuje se také v Americe, Austrálii i jižní Evropě. Cizrna je podobná hrachu, ale je o větší a má žlutou až žlutohnědou (či smetanovou) barvu. Druhové jméno „beraní“ získala především podle vzhledu svých semen, která mají hrbolatý tvar se zobáčkem a připomínají tak beraní hlavu. Chutí cizrna připomíná oříšky a v kuchyni má všestranné využití.

Udělejte něco pro své zdraví, s cizrnou neprohloupíte!

Cizrna obsahuje celou řadu prospěšných látek. Kvalita jejích semen je dána vysokým obsahem polysacharidů, bílkovin a vlákniny (5 – 19 %). Cizrna je také dobrým zdrojem lysinu. Dále má vysoký podíl vitaminu E, který posiluje obranyschopnost, chrání srdce a zabezpečuje zdravou kůži a vlasy. Zinek posiluje obranyschopnost a má blahodárné účinky na štítnou žlázu. Izoflavony

mají protirakovinné účinky. V cizrně najdeme také kyselinu listovou, železo, draslík i zinek.

Cizrna má vysoký obsah nenasycené mastné kyseliny linolové, která patři k Omega 6 mastným kyselinám a pomáhá při prevenci kardiovaskulárních onemocnění i ke snížení hladiny cholesterolu v krvi.

Cizrnu raději namočte

Stejně jako ostatní luštěniny obsahují i semena cizrny látky nepříznivě ovlivňující stravitelnost. Jejich účinky je možné eliminovat namáčením a tepelným zpracováním semen. Kromě vaření se používají další způsoby úpravy cizrny - fermentování, paření, smažení či pražení semen.

Cizrna má mnoho podob

Cizrnu můžeme podobně jako hrách zakoupit buď v konzervě a můžeme ji konzumovat rovnou, nebo můžeme cizrnu koupit suchou. Tu ale musíme nejdříve nechat několik hodin máčet ve vodě a pak ji asi hodinu vařit, aby byla dostatečně měkká. Cizrna z konzervy je o něco měkčí a slaná; cizrna, kterou si sami uvaříme je (po hodině vaření) o něco tvrdší a slaná jen tak, jak si ji osolíme. S cizrnou z konzervy je méně práce, bohužel je ale k dostání jen ve

větších obchodech. Záleží tedy hlavně na vašich časových možnostech a na pokrmu, který si z cizrny chcete připravit.

S cizrnou kolem světa a ještě dál

Nejznámějšími pokrmy, které se z cizrny připravují je cizrnová polévka, kaše z cizrny zvaná **hummus** či smažené kuličky z cizrnové kaše s názvem **falafelem**, které jsou populární zejména na Blízkém východě. Dětem jistě zachutná pražená cizrna obalovaná v třtinovém cukru či namočená v javorovém sirupu. V Turecku se podává pečená cizrna zvaná **leblebi** jako apetizér spolu s tureckým aperitivem raki.

Vamos a Espaňa!

Co takhle připravit rodině nebo přátelům netradiční španělský večer? Na chvíli zapomeňte na chorizo, jamón serano a další nezcela zdravé pochoutky španělské kuchyně a vyzkoušejte cizrnovou polévku „**garbanzo“ neboli „sopa de garbanzos“**!

Na španělskou cizrnovou polévku budeme potřebovat:

- **500 gramů cizrny**
- **300 gramů vařeného listového špenátu**
- **1 mrkev**
- **2 cibule**
- **1 rajče**
- **2 stroužky česneku**
- **Olivový olej, sůl, paprika, pepř, nasekaná petržel, bobkový list**

Cizrnu den předem namočíme v teplé vodě se špetkou soli. Cizrnu dáme vařit do většího hrnce, a jakmile se uvaří, přidáme celou mrkev, jednu cibuli, bobkový list a pokapeme olivovým olejem. Když vše změkne, přidáme ještě

špenát. Až bude vše uvařené, vyjmeme z hrnce mrkev, cibuli a jednu lžíci cizrny. Dáme do mixéru, rozmixujme a vrátíme zpět do hrnce.

Nakonec nakrájíme cibuli a česnek, přidáme nasekanou petrželku, na malé kousky nakrájené rajče a papriku. Vše vaříme dohromady deset minut a poté můžeme servírovat. Pokud se nám bude zdát polévka příliš hustá, můžeme do ní přidat připravený zeleninový vývar. Ozdobíme čerstvou petrželkou či bazalkou.

Můžete si být jisti, že pokud se cizrna stane pravidelnou a častou součástí vašeho jídelníčku, děláte službu vašemu zdraví, které vám potom na oplátku pomůže i tehdy, když byste to možná nečekali.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz